

ведет к возрастанию количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья на старших курсах.

Тенденции, типичные для многих вузов республики, прослеживаются на примере Карагандинского государственного университета им. Е. А. Букетова. Несмотря на имеющую место положительную динамику приобщения студентов к занятиям физической культурой и спортом, для большей части молодых людей такие занятия еще не стали потребностью. Так, в 2012-13 учебном году количество студентов, охваченных систематическими занятиями физической культурой и спортом, составило всего 11 %, в то время как количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья составило 16,1 %.

В настоящее время в качестве наиболее современного и продуктивного направления повышения физической подготовленности и здоровья студентов предлагается конверсия спортивных технологий в учебный процесс физического воспитания молодежи в вузе.

Так, в исследованиях подтверждается высокая эффективность спортивно-видового подхода в физическом воспитании студентов в вузе. Он реализуется на основе занятий одним или несколькими видами спорта с использованием современных технологий подготовки спортсменов, адаптированных в учебный процесс и способствующих реализации индивидуальной двигательной потребности, формированию спортивной культуры, повышению физической и специальной подготовленности молодежи.

Работа в данном направлении проводится на факультете физической культуры Карагандинского государственного университета им. Е. А. Букетова. Осуществляемая спортивная направленность практических занятий по физическому воспитанию студентов, переход на клубную систему организации занятий с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивной базы вуза способствуют не только повышению физкультурной активности студентов, но и в целом формированию у них здорового образа жизни, физической и спортивной культуры.

Дербиш Г. В.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
доцент кафедры физического воспитания*

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОК В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

В свое время, на определенном этапе развития тренировочных занятий, сложившаяся методика перестала устраивать нас, так как рост спортивных результатов был гораздо скромнее, чем того хотелось бы.

В гиревом спорте есть одна особенность – время выполнения упражнения длится 10 минут. На начальном этапе занятий добиться этого очень

сложно. Для облегчения решения этой задачи нами был введен в тренировочный процесс специальный электронный метроном. С помощью заданного ритма появилась возможность планировать и достигать желаемого результата.

Для облегчения метрономом можно заменить обычным счетом, любое произнесенное в счете трехзначное число составляет одну секунду. Каждый занимающийся определив для себя необходимый ритм, считает его про себя и выполняет движение.

Однако для достижения желаемого результата в подъеме гирь, нужна высокая специальная физическая подготовка, без которой достичь высоких спортивных результатов невозможно.

Какими специальными физическими качествами должен обладать спортсмен, чтобы достичь высоких спортивных результатов: силовая выносливость, скоростно-силовая подготовка, координация движения, силовая подготовка, необходимая подвижность в суставах.

Занятия только с гирями этой задачи не решает. Поэтому нужны специальные упражнения для приобретения вышеперечисленных качеств. Позаимствуем эти упражнения из арсенала тяжелой атлетики, так как гиревой спорт и тяжелая атлетика имеют некоторые сходства в технике. Поэтому для развития вышеперечисленных качеств мы введем в тренировочный процесс следующие упражнения со штангой:

- полуприседания со штангой на плечах;
- подъем штанги на грудь в высокую стойку;
- швунг толчковый;
- рывок штанги с вися или с помоста в высокую стойку.

Все эти упражнения по технике выполнения схожи с техникой подъема гирь.

Принцип расчета тренировочной нагрузки для вспомогательных упражнений и гиревого спорта совершенно различен, так как поставленная цель в вспомогательных упражнениях направлена на достижение высокого результата в подъеме максимального веса, в то время, как в гиревом спорте цель предусматривает максимальное количество поднятых раз в течении десяти минут. В гиревом спорте вес фиксированный, то есть это могут быть гири весом только 24 или 32 кг.

В вспомогательных упражнениях наоборот вес снаряда должен постоянно меняться с последующим увеличением.

Для планирования тренировочных занятий, все расчеты производятся в процентах. Это очень важно понимать и учитывать, так как за основу планирования тренировочных занятий берется сто процентный результат. За сто процентный результат принимается максимально поднятый вес в одном подъеме.

На основе анализа тренировочных занятий исследователи заключили, что эффективность развития силы зависит от числа подъемов и интенсивно-

сти поднимаемого веса в одном подходе, одной тренировке, неделе, месяце. Поднимаемые веса ниже 60 % в расчет не берутся, это разминочные веса.

Кроме этого очень важно соблюдать такое понятие как вариативность тренировки, то есть тренировочная нагрузка должна быть разнообразной по объему, интенсивности, количеству и последовательности выполнения упражнений.

Таблица 1

Поднимаемый вес, выраженный в процентах	Число возможных подъемов в одном подходе	Число возможных подъемов в одной тренировке
100	1	1-3
90	1-2	3-5
80	3-5	4-16
70	5-7	5-18
60	7-9	6-20

Кроме того было определено, что тренировка с весом 70-80 % от максимального результата имеет главенствующее значение для эффекта.

В период планирования тренировочных занятий кроме данных, представленных в таблице, есть еще один важный показатель. В любом выполняемом упражнении (кроме разминочных весов). За одну тренировку нужно выполнять не менее 15 и не более 40 подъемов. Что касается планирования тренировочных нагрузок в недельном цикле, то в этом случае целесообразнее всего руководствоваться абсолютными величинами месячного объема.

Математический анализ позволил выявить распределение месячного объема нагрузки в процентах по недельным циклам и сводятся они только к четырем цифрам 35 %, 28 %, 22 %, 15 %. Эти проценты всегда постоянны, но порядок их расположения можно менять по своему усмотрению.

Все упражнения, связанные с подъемом гирь рассчитываются по другой схеме. В данном случае за 100 % будем принимать максимальное количество поднятых раз в течении 10 минут.

Тренировочный процесс обычно планируется из расчета три тренировки в неделю. Лучший вариант, упражнения с гирями выполнять в одну тренировку по одному упражнению, то есть в первую тренировку включить толчок гирь, во вторую – рывок каждой рукой, в третью – толчок по удлиненному циклу. Тренировку с гирями рекомендуется проводить до 5-ти подходов, количество подъемов индивидуально, расчет в процентах.

Примерно один раз в две-три недели нужно выполнять подъем до предела. Это важно, так как дальнейшее планирование будет связано именно с этим показателем.